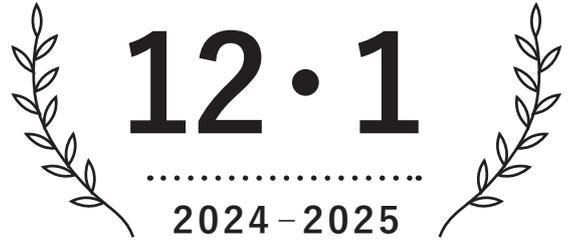


# NIIGATA テラサ Information



# 12・1

2024-2025

## あなたの毎日に新潟テルサ

2024年も年の瀬が迫ってまいりました。今年も新潟テルサをご愛顧いただき心より感謝申し上げます。  
12月29日㊤～1月3日㊤までは全館休館日となります。新年は1月4日㊤より皆様のお越しをお待ちいたしております。

食べたら  
運動!

ステップ  
★★★★

エアロ・エキスパート  
★★★★

ZUMBA  
★★★

エクササイズサルサ  
★★★

ピラティス  
★★★

アクアビクス  
★★★

リフレッシュヨーガ  
★★★

リズムエクササイズ  
★★

腰痛肩こり改善体操  
★★

年末年始は楽しいお酒やお食事の機会が増えますよね。  
食べた分を無駄なお肉にしないよう一緒に運動しませんか！  
新潟テルサ1Fフィットネスセンターでは、  
みなさまの健康な毎日をサポートするため  
各種教室プログラムをご用意してお待ちしております。  
プログラムだけのご利用も大歓迎！（1回540円）



スタッフおすすめ  
アレンジ餅の世界



消化もよく、素早くエネルギーになることからスポーツ選手にも好まれているお餅。  
今回はテルサスタッフがおすすめするちょっと変わった食べ方をご紹介します！  
貴方のお口にも合うでしょうか？！



### ■全館休館日

12月 …… 9月、23月、29月～31月

1月 …… 1水～3金、14火、27月

### ■フィットネスセンター定休日

12月 …… 2月、9月、16月、23月、29月～31月

1月 …… 1水～3金、6月、14火、20月、27月

★食パンにバター+あん+お餅+バナナ

like a 高級あんパン

★焼きたてのお餅をこじ開け塊り状の黒糖をねじ込んだじゃう

ジャリッ、トロ～、あま～

★おしるこに味噌漬けをトッピング

あましょっぱ、あましょっぱ、あましょっぱ・・・

★ウスターソース+砂糖

お醤油とは違うパンチの効いたコッテリ感がくせになる(?)

<発行・お問い合わせ>

## 新潟テルサ

【指定管理者：公益財団法人新潟市開発公社】

〒950-1141 新潟市中央区鐘木(しゅもく)185-18

TEL 025-281-1888 FAX 025-281-1891

E-mail info@n-terrsa.jp

定休日：毎月第2・第4月曜日(当該日が休日の場合は翌日)

及び12月29日から1月3日

### 新潟テルサ 案内図



・JR新潟駅より  
約6km

# わんだふるぷりきゅあ!ドリームステージ♪



©ABC-A・東映アニメーション

- 開催日時 2025年 1月13日(月・祝)  
①10:30～ ②14:00～ ※2回公演
- 金額 3,800円(税込) ※当日券は+200円
- お問い合わせ プリキュアドリームステージ♪上演委員会(劇団飛行船)  
TEL: 03-4500-6810 (平日10:30～17:00)

## ● 12月・1月のホールイベント

開催日	イベント
2024-12-03(火)	MozART group～モーツァルト・グループ 【開催時間】 18:30 開演 【入場方法】 全席指定 ¥6,000 【主催・問合せ先】 MIN-ONインフォメーションセンター 03-3226-9999 (平日:10:00～16:00)
2024-12-22(日)	ザ・クロマニヨンズ×さらば青春の光 【開催時間】 18:00 開演 【入場方法】 指定席 ¥7,700 車椅子席 ¥7,700 【主催・問合せ先】 キョードー北陸 025-245-5100
2025-01-13(月)	わんだふるぷりきゅあ!ドリームステージ♪ 【開催時間】 ①10:30 ②14:00 開演 ※2回公演 【入場方法】 全席指定 ¥3,800 ※当日券は+¥200 【主催・問合せ先】 UX新潟テレビ21/新潟テルサ/プリキュアドリームステージ♪上演委員会 プリキュアドリームステージ♪上演委員会(劇団飛行船) 03-4500-6810 (平日10:30～17:00)

- ・主催者様より公開のご希望があったイベントのみを掲載しています。  
この他のイベントについては直接お問い合わせください。
- ・券売状況や臨時バスの運行予定等詳細は主催者様にお問い合わせください。
- ・イベントの内容は変更・延期・中止となる場合があります。

新潟テルサ   
<https://www.n-terrsa.jp/>



**FOLLOW ME!**  
**SNS**

新潟テルサ【公式】  
Instagram 始めました! @niigata\_terrsa

## 新潟テルサ フィットネスセンター

1回からお気軽にご利用いただける  
大人のための健康増進施設です

- トレーニングルーム
- スタジオプログラム
- プール&ジャグジー
- お風呂&サウナ

からだに  
いいコト  
はじめよう!

新潟テルサ 1F  
TEL 025-281-1889  
<https://www.n-terrsa.jp/fitness/>



定期的に通う文化講座(カルチャースクール)以外にも  
空いた時間に1回から参加できる教室プログラムも開催中!

- エアロビクス ●ZUMBA ●ステップ  
などいろいろ♪

指導経験豊富な講師陣が貴方の参加をお待ちしています。  
興味のあるプログラムにトライしてみませんか!  
詳しくはフィットネスセンターのホームページをご覧ください。